

ZON

www.bharian@bh.com.my

COVID-19: Impak wanita tidak subur

Pesakit disaran tunda rawatan kesuburan elak risiko tidak dijangka

Di kala penularan wabak COVID-19, ramai yang mempunyai penyakit bukan kronik dan kes bukan kecemasan, gelisah serta berbelah-bagi bagi mendapatkan rawatan di hospital atau pusat kesihatan.

Ketua Jabatan Obstetrik & Ginekologi, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, (UPM), Prof Madya Dr Habibah Abdul Hamid, berkata bagi pesakit ketidaksuburan pasti tidak sabar untuk mendapatkan rawatan sepatutnya.

Katanya, rawatan kesuburan adalah salah rawatan elektif yang tidak kritikal dan boleh dijalan selepas wabak COVID-19 berada pada tahap yang selamat dan terkawal.

Hampir semua pusat ketidaksuburan di Malaysia mengambil langkah menangguh rawatan ketidaksuburan buat sementara seperti disarankan oleh Pertubuhan Profesional Perubatan Reproduksi atau Kesuburan Dunia seperti ASRM dan lain-lain.

"Ia sejajar dengan dasar kerajaan yang mengambil langkah bijak melaksanakan dasar primari prevensi bagi mengelakkan penularan, dengan melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan penerapan amalan kebersihan secara tegas.

"Bagi tujuan rawatan ketidaksuburan, disarankan menghentikan rawatan kesuburan baru seperti IUI (permanian beradas), IVF (persenyawaan in-vitro @



Dengan pengurangan berat badan lima hingga 10 peratus, ovulasi akan berlaku dengan sendiri tanpa ubatan dan bagi pesakit menggunakan ubatan, peluang ovulasi dan kehamilan adalah lebih tinggi"

Dr Habibah Abdul Hamid,
Ketua Jabatan
Obstetrik & Ginekologi,
Fakulti Perubatan
dan Sains Kesihatan UPM

bayi tabung uji) dan pembekuan gamet/embrio.

"Pengecualian adalah bagi pesakit yang sedang dalam rawatan dan keperluan mendesak stimulasi dan pembekuan membabitkan penyakit kanser dan wanita yang kekurangan rizab ovari.

"Mereka disaran menundakan pemindahan embrio dan kes-kes elektif dan prosedur diagnostik kesuburan," katanya.

Elak jangkitan

Mereka disaran menjarakkan

interaksi sosial pesakit dan pakar dengan mengutamakan penggunaan telekomunikasi, selain mengurangkan kakitangan seperti embriologis dan andrologis pada satu-satu masa.

Dr Habibah berkata, bagi rawatan kesuburan, pesakit akan melalui pelbagai proses yang memerlukan mereka kerap hadir ke hospital atau pusat kesuburan untuk memantau perkembangan rawatan seperti saiz folikel, yang tidak mungkin berlaku semasa PKP.

Pastinya semasa PKP, kontak pesakit dan pengamal perubatan serta staf perubatan perlu dikurangkan bagi mengelakkan penularan wabak COVID-19.

"Malah, kesan jangkitan ini, pada ibu mengandung dan bersalin juga masih belum diketahui secara saintifik.

"Perkara ini perlu diperjelaskan pada setiap wanita yang ingin hamil dan sudah mengandung," katanya.

Tangguhkan rawatan

Sehubungan itu, wanita digalakkan menangguhkan pada masa sesuai dan selamat bagi membasm penularan wabak itu.

Justeru, apa yang perlu dilakukan sekarang semasa PKP? Pesakit infertiliti boleh mengamalkan gaya hidup yang sihat di rumah terutama yang mengalami masalah kegemukan seperti pesakit Sindrom polisistik ovari (PCOS)

Katanya, ambil peluang mengurangkan berat badan dengan mengamalkan pemakanan sihat seperti di sarankan pakar pemakanan atau amalkan 'intermittent fasting'.

"Sempena Ramadan berpuasa sebulan ini dengan mengamalkan tatacara pemakanan yang sihat untuk mengurangkan berat badan.

"Latihan senaman amat baik sekiranya dapat dilakukan selama 30 minit setiap hari seperti senamrobik, zumba atau berlari atau jogging di sekitar rumah.

"Dengan pengurangan berat badan lima hingga 10 peratus, ovulasi akan berlaku dengan sendiri tanpa ubatan dan bagi pesakit menggunakan ubatan, peluang ovulasi dan kehamilan adalah lebih tinggi," katanya.

Kerap lakukan hubungan seksual

Dr Habibah berkata, rawatan kesuburan yang tidak memerlukan prosedur seperti *Time Sexual Intercourse* (TSI) boleh diteruskan.

Kebanyakan pesakit ini hanya memerlukan ubat induksi ovulasi secara oral iaitu *Clomid* atau *Femara* dan pesakit digalakkan melakukan hubungan seksual sekerap mungkin pada waktu subur iaitu kebiasaannya pada hari ke-12 hingga ke-16 dalam kitaran haid bulanan tersebut.

Katanya, pesakit infertiliti yang mendapatkan rawatan, ketidaksuburan disebabkan ketidakkerapan melakukan hubungan

seksual kerana perkara tidak dielakkan.

"Bagi golongan ini, pasangan perlu melakukan hubungan seksual sekerap mungkin terutama pada waktu subur.

"Tidak dilupakan kesihatan mental dan emosi juga perlu dititikberatkan dalam perawatan kesuburan.

"Lebih-lebih lagi rawatan terpaksa ditunda ke satu masa yang belum pasti, mungkin mengambil masa berbulan-bulan lamanya," katanya.

Mudah murung

Beliau berkata, keadaan itu akan menyebabkan pesakit mungkin mengalami masalah depresi atau kemurungan.

Pesakit perlu menangani masalah ini sebaik-baiknya dengan sentiasa berfikir positif dan cuba bertenang dan kerap berkomunikasi dengan orang tersayang.

"Paling utama adalah dengan menguatkan hubungan dengan Allah, antaranya dengan berpuasa, berzikir dan membaca al-Quran," katanya.



Bersenam dan pengurangan berat badan membantu berlakunya ovulasi tanpa ubatan dan meningkatkan peluang kehamilan dengan sendiri.